

ポヌール 献立表

名前 堀越あゆみ

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素			
ご飯	めし	150	①米を研ぎ、炊飯する。	エネルギー	252	レチノール当量	0
				たんぱく質	3.8	ビタミンB1	0.03
				脂質	0.5	ビタミンB2	0.02
				炭水化物	55.7	ビタミンC	0
				カリウム	44	食物繊維	0.5
				カルシウム	5	食塩相当量	0
					鉄	0.2	
かぶの味噌汁	かぶ(葉)	10	①かぶは、まず最初に葉を切り落とし、皮をむき、くし型に切る。 ②かぶの葉は、3cm程度の食べやすい大きさに切る。 ③ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐす。 ④油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。 ⑤鍋にだしを煮立てて、①、②、③、④を入れ、具材に火が通ったら調味する。	エネルギー	41	レチノール当量	23
	かぶ(根)	20		たんぱく質	2.7	ビタミンB1	0.05
	ぶなしめじ	10		脂質	2.1	ビタミンB2	0.06
	油揚げ	5		炭水化物	3.7	ビタミンC	13
	かつお昆布だし	140		カリウム	241	食物繊維	1.3
	淡色辛みそ	6		カルシウム	55	食塩相当量	0.9
				鉄	0.8		
さわらのから揚げ	さわら(切り身)	70	①さわらに酒で下味をつけ、片栗粉をまぶして、約180度の油で揚げる。 ②酢、しょうゆ、みりん、砂糖、ごまは混ぜ合わせてたれにし、揚げ終わったさわら器に盛った後、上からかける。	エネルギー	213	レチノール当量	8
	酒(下味)	2		たんぱく質	14.5	ビタミンB1	0.07
	片栗粉	5		脂質	12.3	ビタミンB2	0.25
	油(吸油分)	5		炭水化物	8.1	ビタミンC	0
	穀物酢	3		カリウム	361	食物繊維	0.1
	こいくちしょうゆ	4		カルシウム	23	食塩相当量	0.6
	みりん	3		鉄	0.7		
	上白糖	2					
	ごま(黒)	1					
添え①	小松菜	20	①小松菜は茹でて冷水にとり、水気をしぼって3cm程度の食べやすい長さに切る。 ②もやしはさっと茹でる。 ③えのきたけは根元を切り落とし、長さを半分に切り、茹でる。 ④粉わさびとしょうゆを混ぜ合わせ、①、②、③と和える。	エネルギー	19	レチノール当量	61
	もやし	20		たんぱく質	1.6	ビタミンB1	0.07
	えのきたけ	10		脂質	0.4	ビタミンB2	0.06
	粉わさび	0.5		炭水化物	3.1	ビタミンC	12
	こいくちしょうゆ	1		カリウム	218	食物繊維	1.4
添え②	トマト	20	①トマトはくし型に切る。	カルシウム	42	食塩相当量	0.1
				鉄	0.9		
切り昆布の煮物	にんじん	20	①切り昆布は水で戻す。 ②にんじんは皮をむき、乱切りにする。 ③ちくわは乱切りにする。 ④こんにやくは食べやすい大きさに乱切りにし、茹でる。 ⑤さやいんげんは茹で、3cm程度の食べやすい長さに切る。 ⑥鍋にだしと①、②、③、④を入れ、火が通ったら、しょうゆと砂糖を加えて調味。 ⑦汁気がなくなったら器に盛り付け、②を添える。	エネルギー	35	レチノール当量	156
	切り昆布	5		たんぱく質	2	ビタミンB1	0.03
	ちくわ	10		脂質	0.3	ビタミンB2	0.05
	こんにやく	15		炭水化物	8	ビタミンC	1
	さやいんげん	7		カリウム	536	食物繊維	3
	こいくちしょうゆ	1.5		カルシウム	66	食塩相当量	0.5
	かつお昆布だし	50		鉄	0.7		
	上白糖	1.5					
春雨の中華和え	きゅうり	15	①春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。 ②きゅうり、ロースハムはせん切りにする。 ③大根は皮をむき、せん切りにし、塩でもむ。 ④きくらげは水で戻し、せん切りにする。 ⑤ごま油としょうゆを混ぜ合わせ、①、②、③、④と和える。	エネルギー	44	レチノール当量	4
	大根	25		たんぱく質	2.1	ビタミンB1	0.07
	食塩(塩のみ用)	0.1		脂質	2.4	ビタミンB2	0.03
	ロースハム	10		炭水化物	3.8	ビタミンC	10
	きくらげ(乾)	0.5		カリウム	125	食物繊維	0.9
	春雨(乾)	2		カルシウム	13	食塩相当量	0.6
	ごま油	1		鉄	0.4		
	こいくちしょうゆ	1.5					

ランチメニュー	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
合計	604	26.7	18.0	82.3	1524	203	3.6	252	0.33	0.47	36	7.2	2.7
全エネルギーに対する割合(PFC)		17.7%	26.8%	54.5%									
動物性たんぱく質比		59.2%											

【ポイント】

春が旬な魚の代表であるさわらをからりと揚げました。その他に、野菜をたくさん使用し、鉄分や食物繊維が豊富なメニューとなっております。

